



12.06.2012

Die PSV Kickboxer werden jetzt durch die Fokussierung auf spezielle Trainingsgruppen den nächste Level erreichen...

Ziele:

- Fokussierung auf spezielle Gruppen: Wettkämpfer, Fortgeschrittene und Anfänger.
- Trainingsbetrieb effektiver gestalten, stärkere Abstimmung der Trainingseinheiten unter einander.
- Wettkämpfer: mehr Sparrings-Einheiten.
- Anfänger: spezielles Training zur Vermittlung der Grundlagen an zwei definierten Tagen in der Woche. Falls Anfänger außerhalb der für sie festgelegten Tage teilnehmen: „Mitlaufen“.
- Ein Trainer ist für die Trainingseinteilung zuständig (= Trainingsleiter). Maximal 2 Gruppen je Training; wenn möglich arbeiten mehrere Trainer gleichzeitig mit einer Gruppe.

Das PSV Kickboxteam

Dienstag: 17:00 - 18:30h

Offenes Training für alle

Fokus: Spezielle Gruppe für Anfänger & Fortgeschrittene / Wettkämpfer

- Anfänger: Basics

- Fortgeschrittene / Wettkämpfer:

Wettkampftechniken, Taktik, Schnelligkeit;

- 2 Gruppen, Trainingsleiter: Erich

Mittwoch: 20:30 - 22:00h

Fortgeschrittene & Wettkämpfer

Fokus: Wettkampftechniken / Sparring

- 1 Gruppe, Trainingsleiter: Kishan

Freitag: 19:00 - 20:30h

Offenes Training für alle

Fokus: Steigerung der Fitness / Ausdauer für alle

- Anfänger: Steigerung der Basiskondition

- Fortgeschrittene / Wettkämpfer: Steigerung der aeroben und anaeroben

Ausdauer; Intervalltraining;

- 2 Gruppen, Trainingsleiter: Max

Sonntag: 10:00 - 11:30

Fortgeschrittene & Wettkämpfer

Fokus: Sparring



Kontakt

Merano Mettbach

mail: kickboxen@pol-sv-augsburg.de

web: www.polizeisportverein-augsburg.de/kickboxen

facebook: PSV AUGSBURG KICKBOXEN

Telefon: 08195/77 88 786



Trainingszeiten

Dienstag: 17:00 – 18:30: offen für alle

Mittwoch: 20:30 – 22:00: Fortgeschrittene

Freitag: 19:00 – 20:30: offen für alle

Sonntag: 10:00 – 11:30: Fortgeschrittene